

तुम बहुत याद आते हो!

पहली नज़र - मृत्यु पर!



पैट थॉमस,
चित्र: लेस्ली,
हिंदी: विदूषक

तुम बहुत याद आते हो!

पहली नज़र - मृत्यु पर!



पैट थॉमस, चित्र: लेस्ली, हिंदी: विदूषक





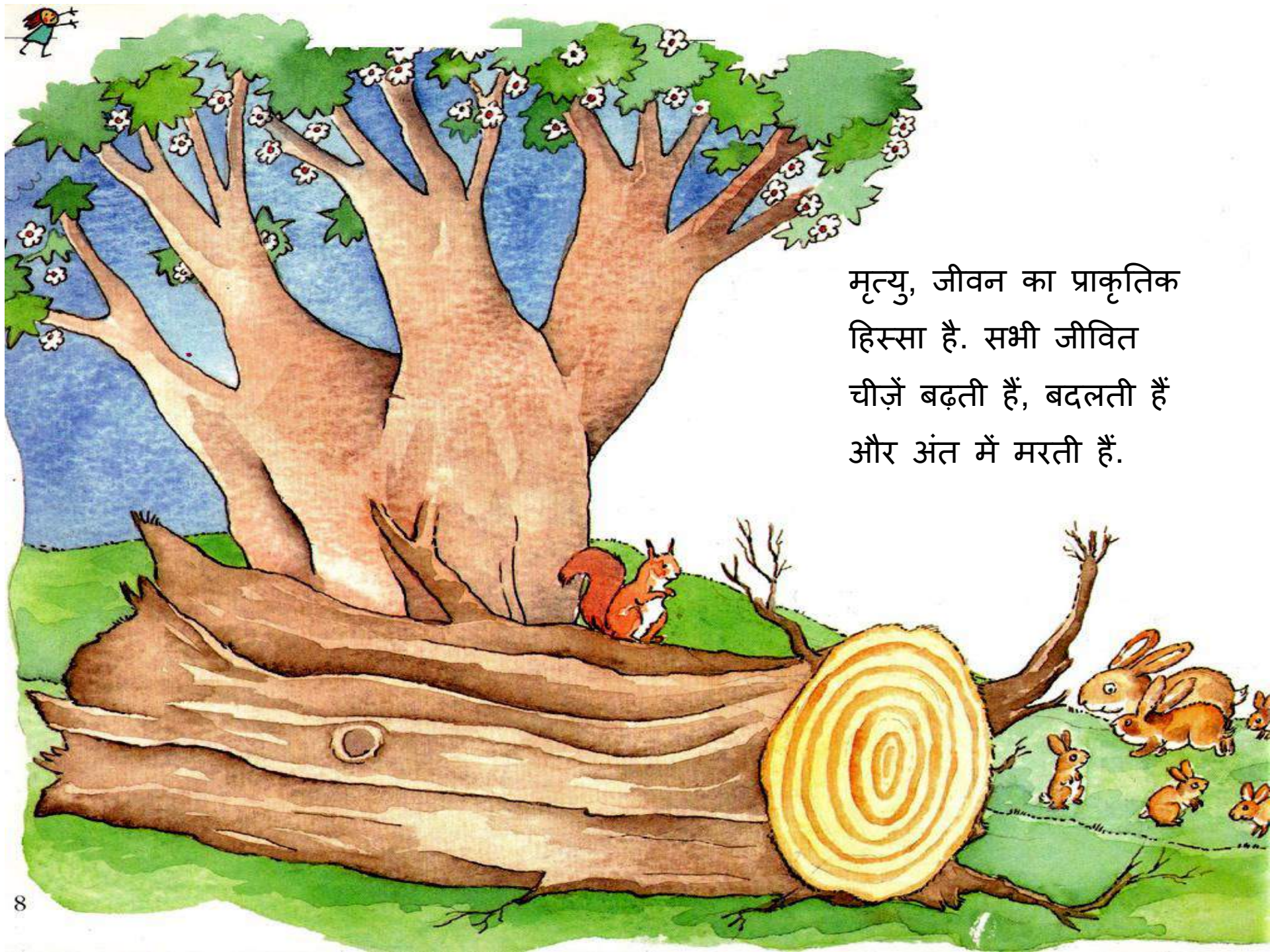
हर दिन कोई-न-कोई पैदा होता है





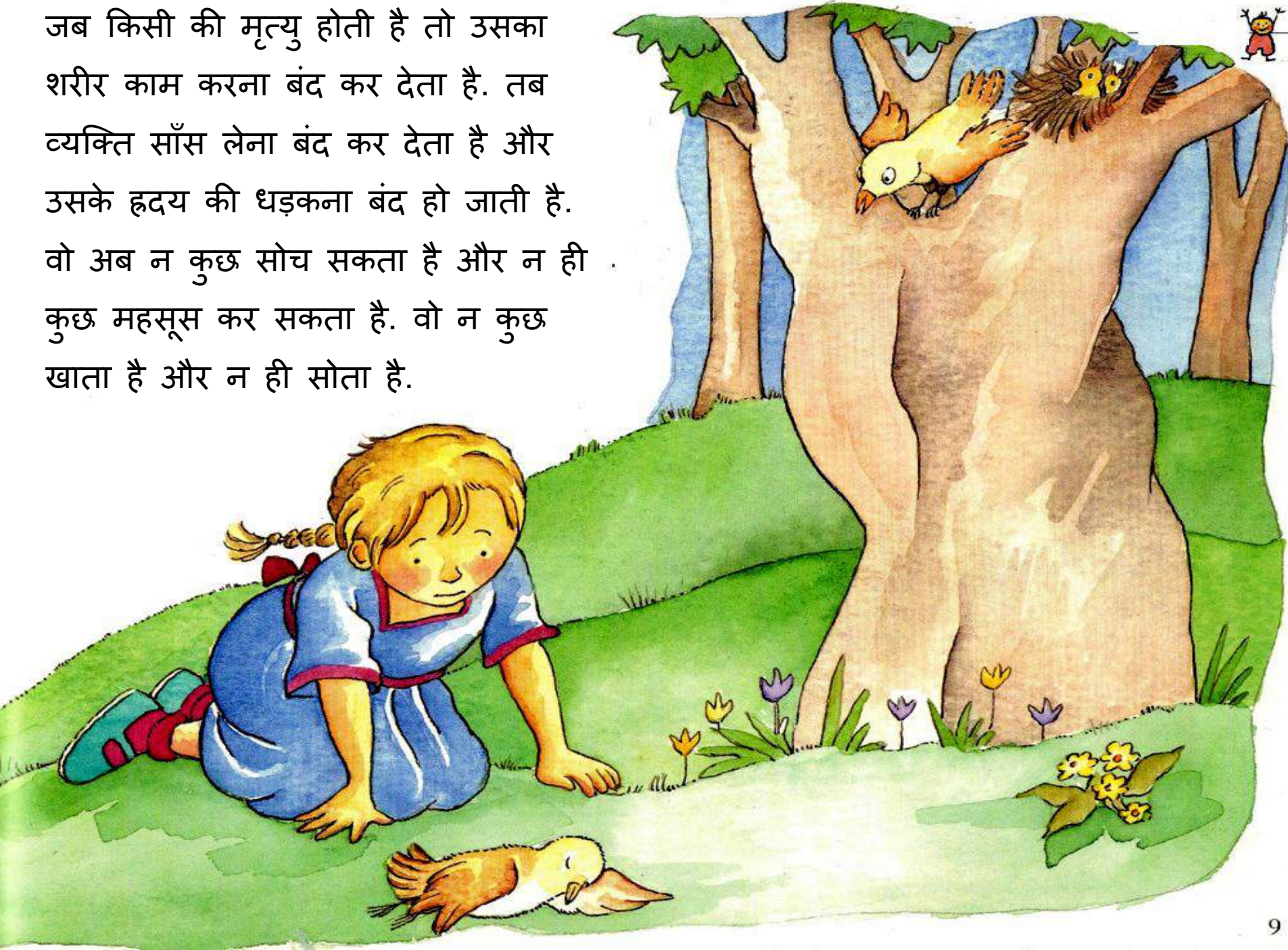
शान्ति से
आराम
करो!

और रोज़ाना किसी-न-किसी का
देहांत होता है.



मृत्यु, जीवन का प्राकृतिक हिस्सा है. सभी जीवित चीज़ें बढ़ती हैं, बदलती हैं और अंत में मरती हैं.

जब किसी की मृत्यु होती है तो उसका शरीर काम करना बंद कर देता है. तब व्यक्ति साँस लेना बंद कर देता है और उसके हृदय की धड़कना बंद हो जाती है. वो अब न कुछ सोच सकता है और न ही कुछ महसूस कर सकता है. वो न कुछ खाता है और न ही सोता है.



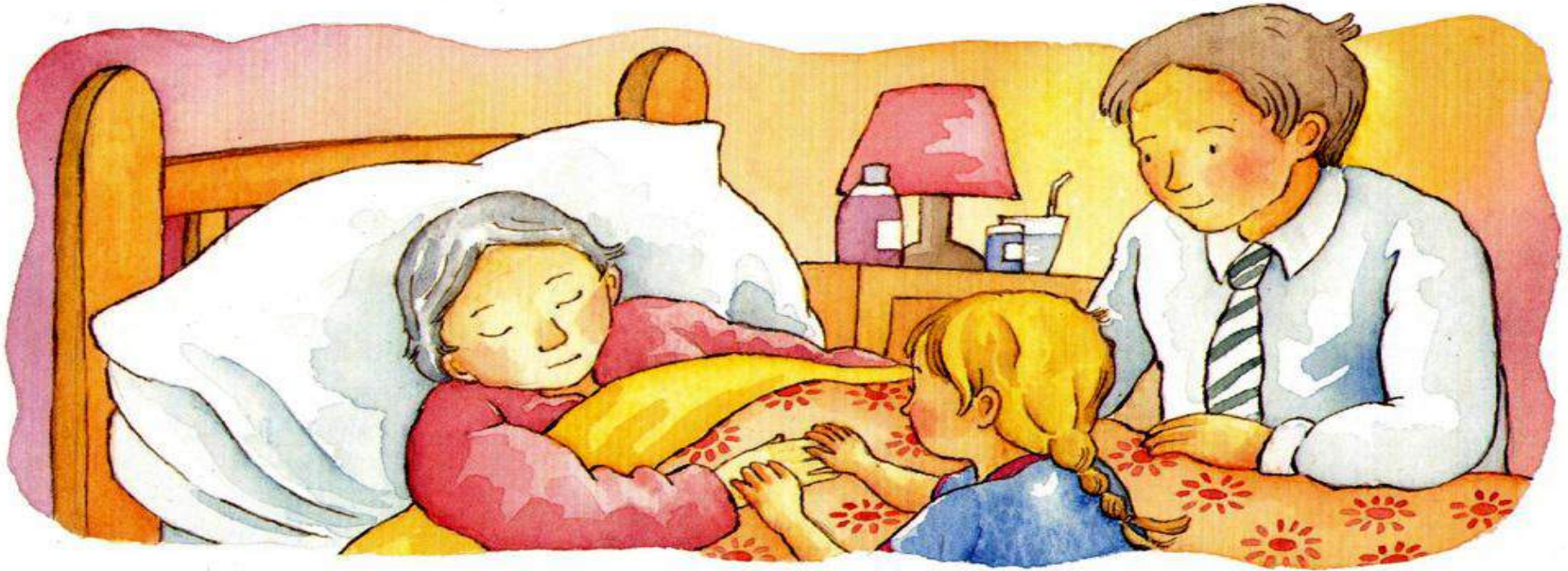


किताबों और फिल्मों में अक्सर
खराब लोग ही मरते हैं.
पर असली ज़िन्दगी में अच्छे
लोगों की मृत्यु भी होती है.





लोग अलग-अलग कारणों से मरते हैं. कुछ लोग बुढ़ापे के कारण मरते हैं, कुछ लोग बीमारी से मरते हैं. कुछ लोग अचानक, दुर्घटनाओं में मरते हैं.

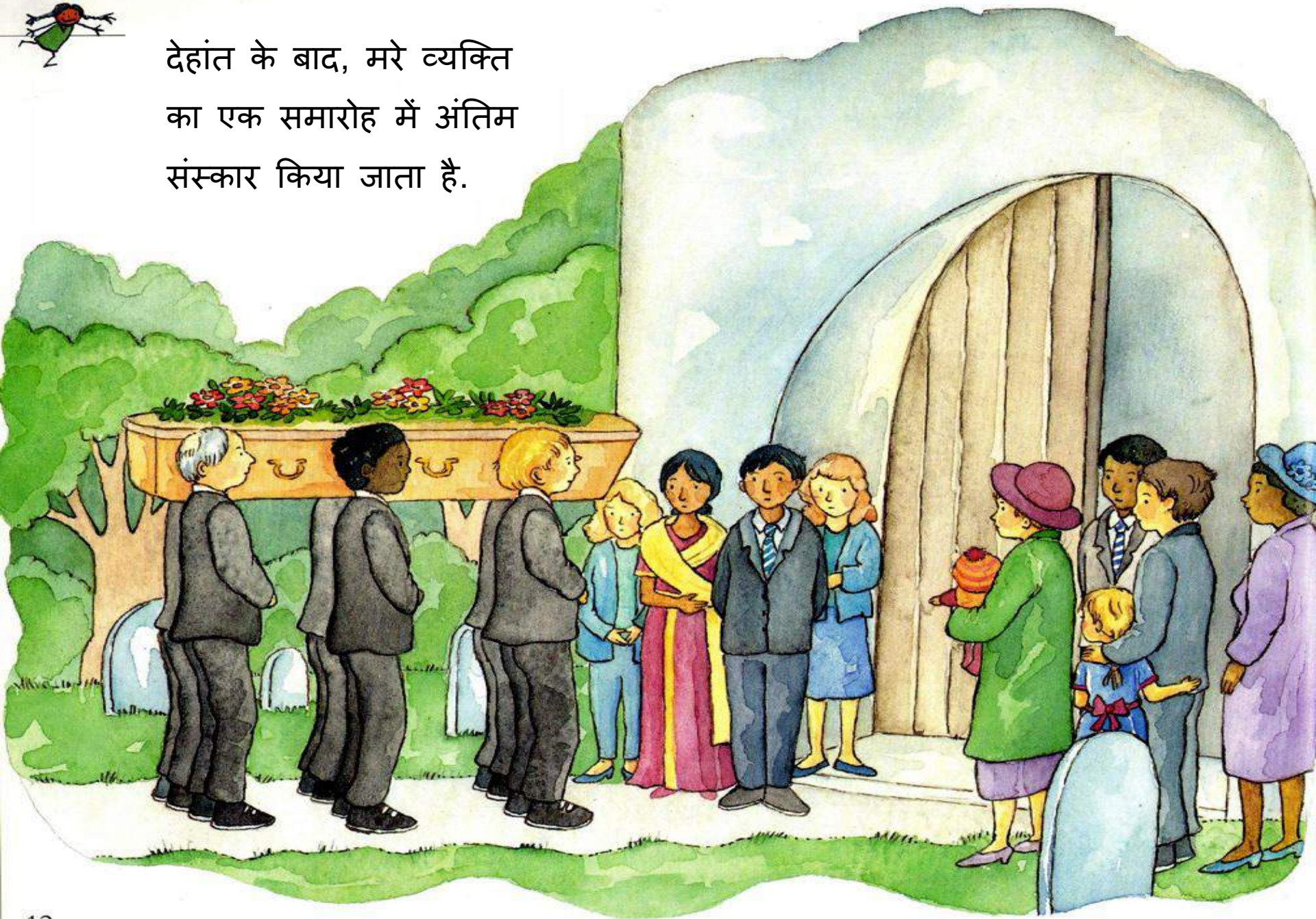


तुम क्या सोचते हो?

क्या तुम किसी को जानते थे, जिसका देहांत हुआ?
उसका देहांत कैसे हुआ?



देहांत के बाद, मरे व्यक्ति
का एक समारोह में अंतिम
संस्कार किया जाता है.

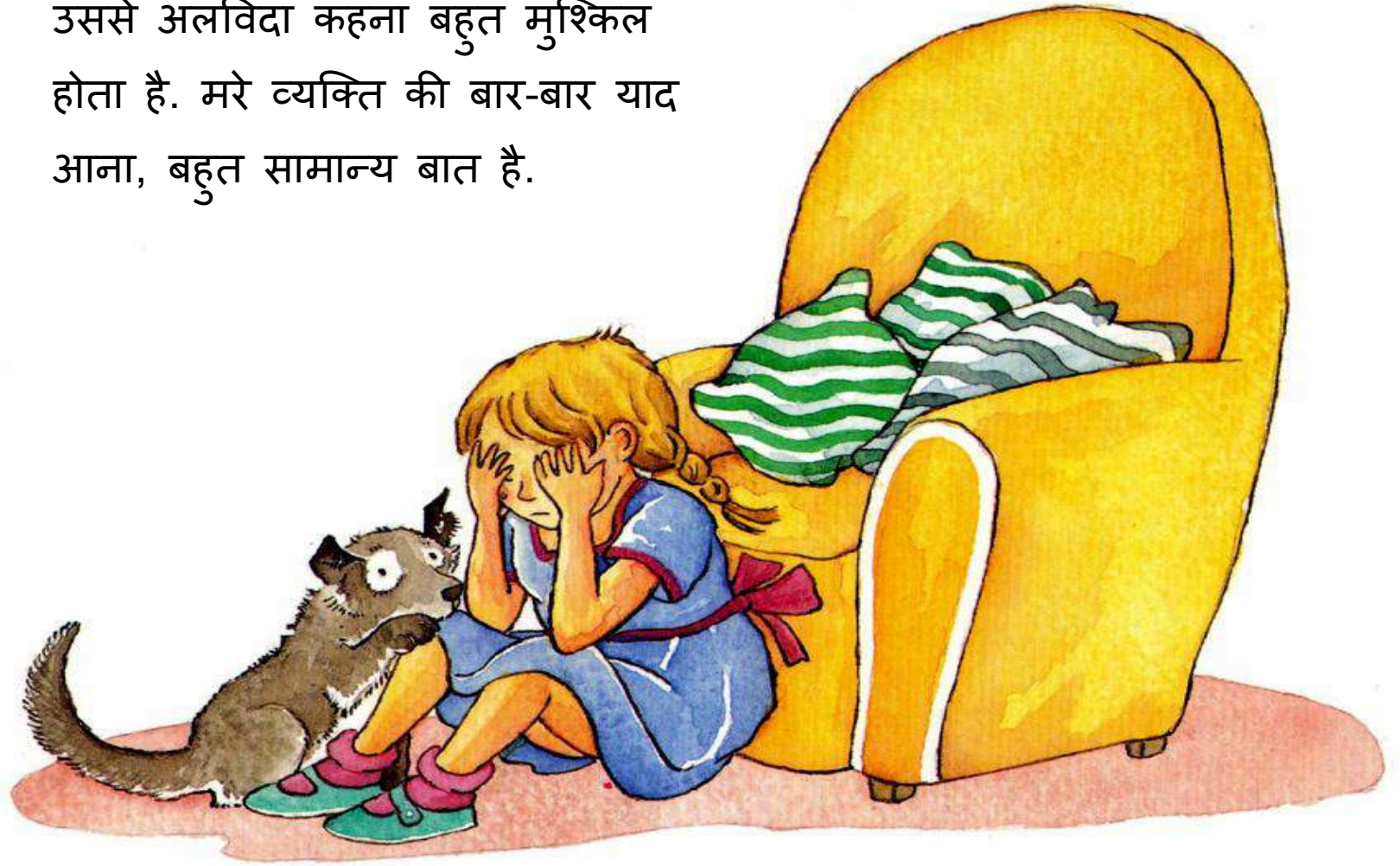


अंतिम समारोह में, मृत व्यक्ति के प्रियजन उससे अलविदा कहने के लिए आते हैं. वो अपने साथ फूल लाते हैं. वे कहानियां और कवितायें सुनाते हैं.





जिससे तुम्हें बहुत प्यार हो अक्सर
उससे अलविदा कहना बहुत मुश्किल
होता है. मरे व्यक्ति की बार-बार याद
आना, बहुत सामान्य बात है.



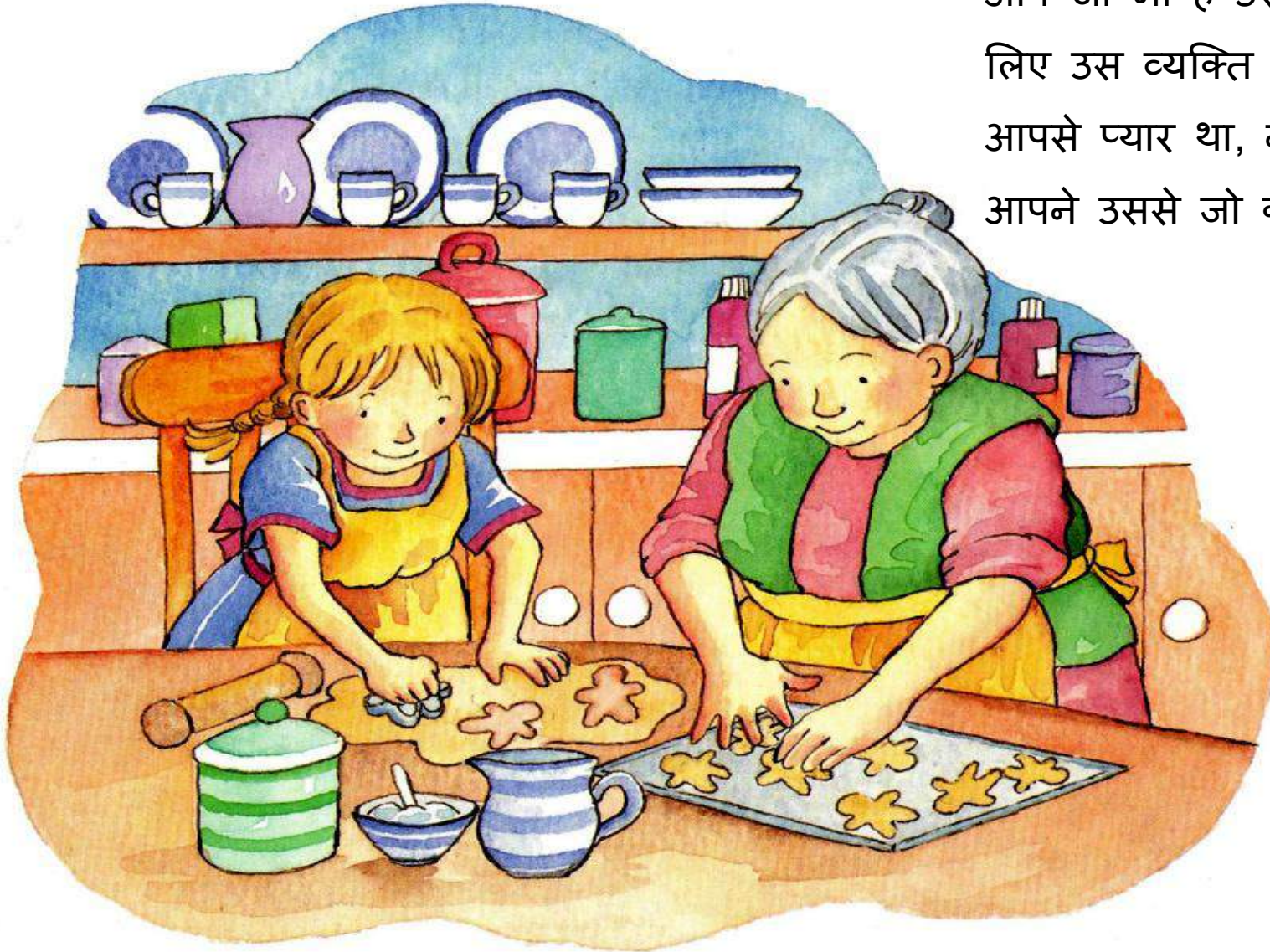


जब किसी की अचानक मृत्यु होती है तब लोग सोचते हैं – काश मैंने उससे यह नहीं कहा होता, या मैंने उससे यह कहा होता. दिमाग में ऐसे विचार आना भी सामान्य हैं.



तुम कभी सोचते होगे - काश मैंने मृत व्यक्ति के साथ अच्छा व्यवहार किया होता, काश मैंने उसकी मदद की होती. पर तुम्हारे बर्ताव की वजह से उस इंसान की मृत्यु नहीं हुई.

खुद को याद दिलाएं कि
आप जो भी हैं उसी के
लिए उस व्यक्ति को
आपसे प्यार था, न कि
आपने उससे जो कहा था.





किसी प्रियजन के देहांत के बाद आपको ऐसा लगेगा जैसे आपका दिल टूट गया हो. या आपके शरीर का कोई अंग खो गया हो.





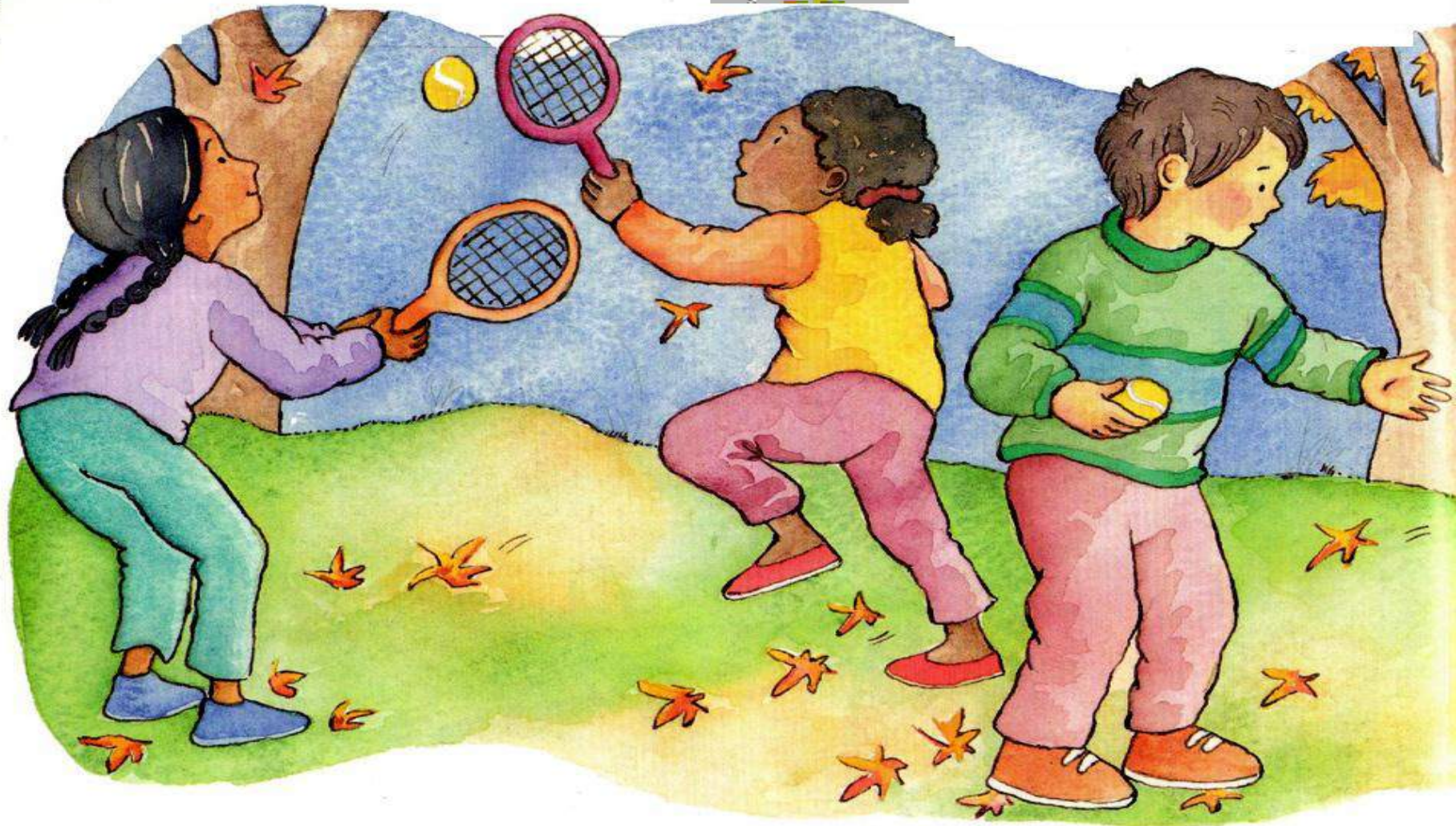
ऐसी भावनाओं के जाने में, अक्सर काफी समय लगता है।
सामान्य स्थिति में आने से पहले, हो सकता है कि आप एक
लम्बे सदमें से गुजरें।



आपका क्या कहना है?

किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद दुख, गुस्सा, डर, खुशी
और अपराधी महसूस होना एक सामान्य बात है।

आपका क्या विचार है?



किसी प्रियजन के देहांत के बाद आपके लिए पहले की सामान्य दिनचर्या जीना अब मुश्किल होगा. अब आपका मन दोस्तों से मिलने या पार्टी में जाने का नहीं करेगा. हो सकता है आप खुद को बहुत अकेला महसूस करें.



किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद बहुत से लोग तुमसे बात करने से कतरायेंगे. इसका यह मतलब नहीं कि उन्हें तुम्हारी फ़िक्र नहीं है. पर उन्हें यह पता नहीं कि वे तुमसे क्या कहें और तुम्हारी कैसे मदद करें.



तुम क्या सोचते हो?

उदासी के समय क्या तुमसे कोई बात करने वाला है?
दुखी हालत में तुम्हें क्या करने से बेहतर महसूस होगा?



मृत्यु के बारे में अनेकों बातें, हमें अभी भी पता नहीं हैं.
मरने के बाद व्यक्ति का क्या होता है?
इसको लेकर हरेक संस्कृति की अपनी-अपनी धारणाएं हैं.



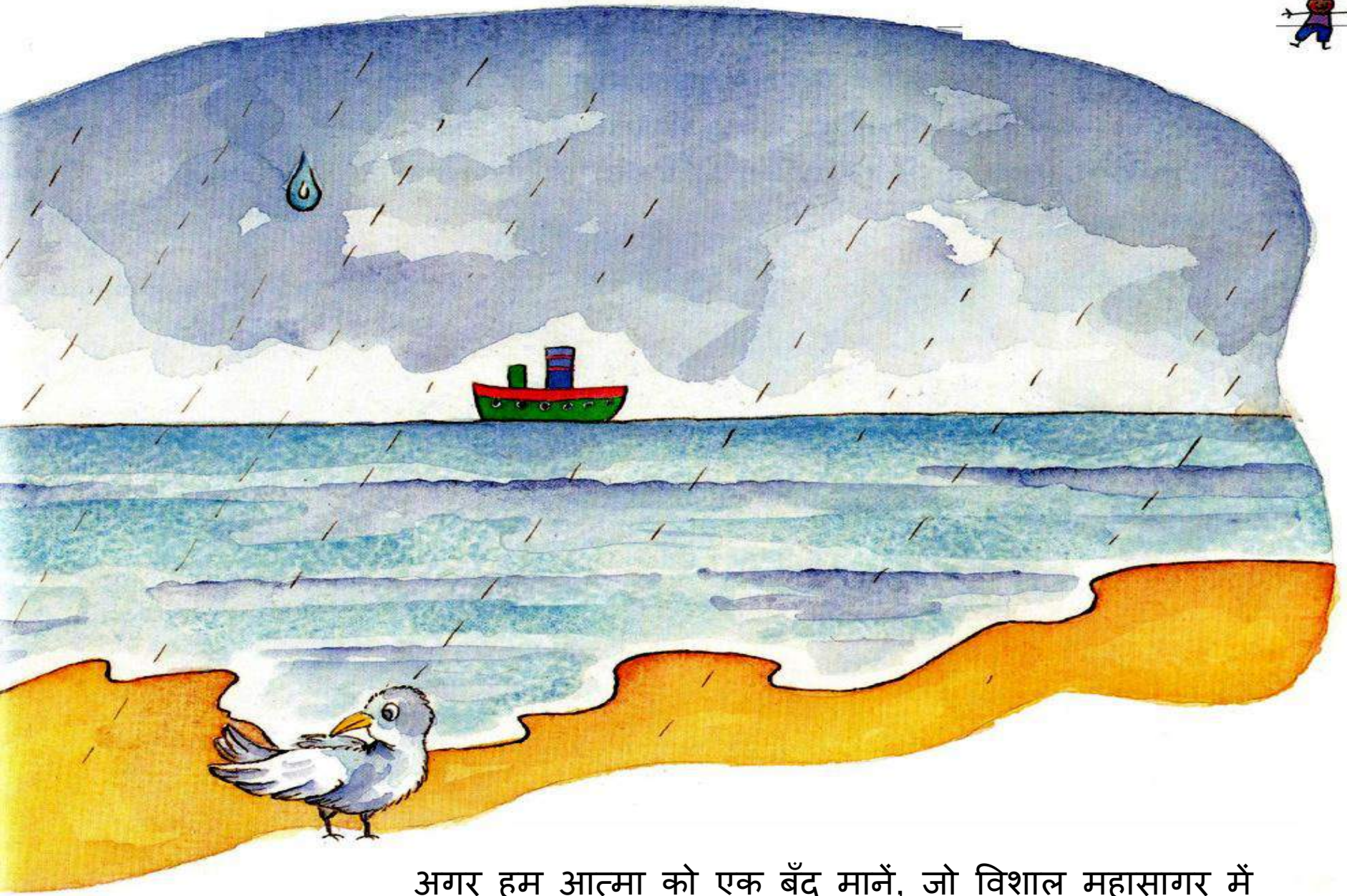


कई संस्कृतियों की मान्यताएं काफी एक-सामान हैं.
जैसे मृत्यु के बाद - व्यक्ति की आत्मा, लम्बी यात्रा के बाद
अन्य मृत आत्माओं से जाकर मिलती हैं.



इस विचार को समझना आसान नहीं है.





अगर हम आत्मा को एक बूँद मानें, जो विशाल महासागर में जाकर मिलती है, तो उसे समझना ज्यादा आसान होगा.

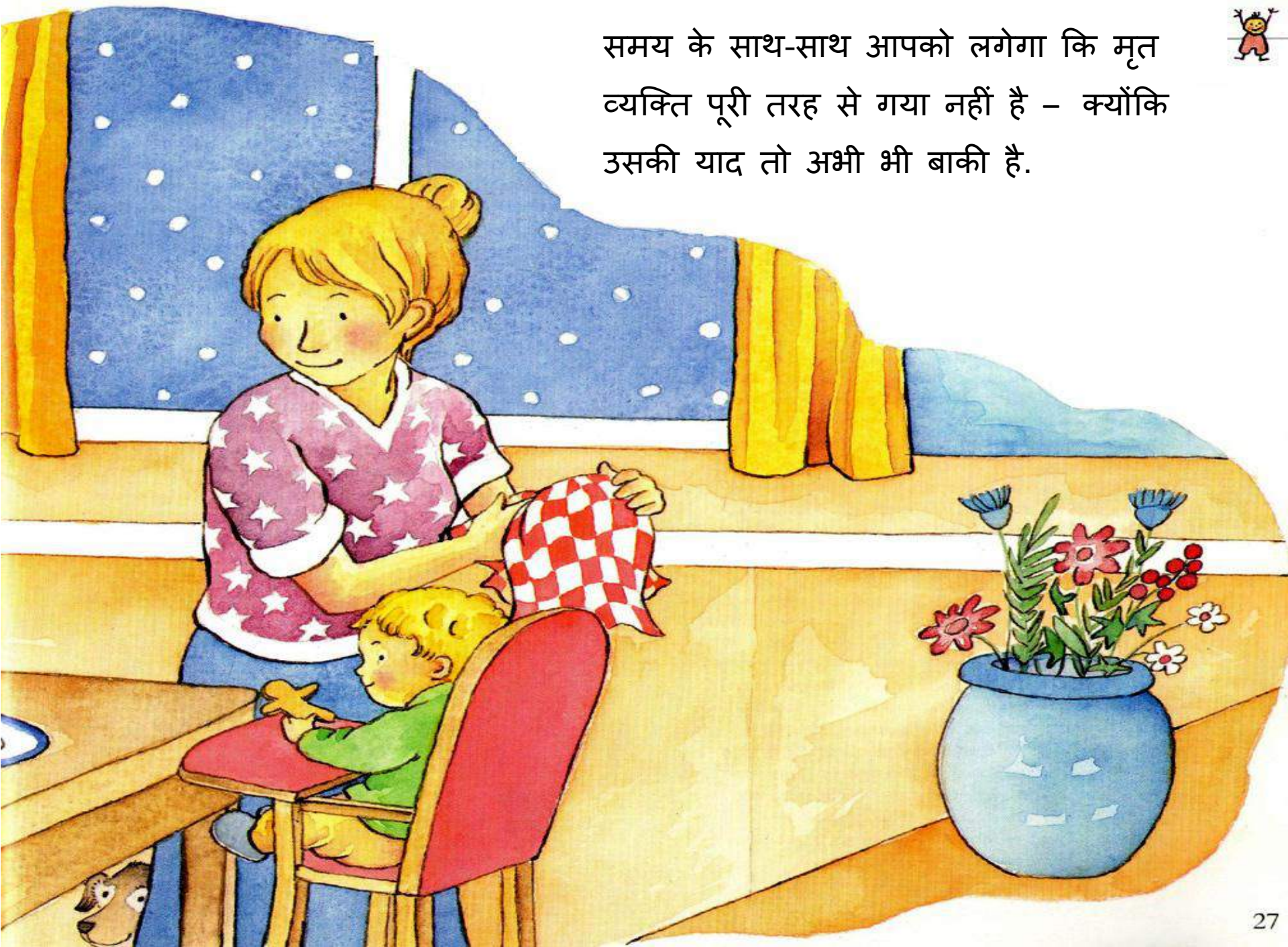


प्रियजन की मृत्यु के बाद भी, जीवन चलता रहता है।
जो बातें आपने उस व्यक्ति से सीखी थीं, उन्हें आप याद
रखते हैं और वो आपके जीवन का एक हिस्सा बन जाती हैं।





समय के साथ-साथ आपको लगेगा कि मृत
व्यक्ति पूरी तरह से गया नहीं है – क्योंकि
उसकी याद तो अभी भी बाकी है.





इस पुस्तक का कैसे उपयोग करें

किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद बच्चों को ऐसा लगे कि वे भी मृत व्यक्ति के गम में शामिल हुए हों. बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वो जाने वाले व्यक्ति की याद में कुछ बनायें, जिसे अंतिम संस्कार में शामिल किया जा सके. अगर बच्चा कुछ बड़ा हो तो उससे अंतिम संस्कार के समय कोई कविता पढ़ने को कहें.

जब परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु होती है तो परिवार के सभी सदस्यों के लिए अपनी भावनाएं प्रगट करना बहुत कठिन हो जाता है. फिर कई महीनों तक जीवन अस्त-व्यस्त रहता है. कभी-कभी माता-पिता अपने दुःख में इतने डूब जाते हैं, कि वो भूल जाते हैं कि उनके बच्चे भी उस गम में शरीक थे. किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद परिवार के सभी सदस्यों को एक-दूसरे के सहारे की ज़रूरत पड़ती है. अगर किसी की असामयिक मृत्यु हो जाए, तब वयस्कों के लिए उससे समझौता करना बहुत मुश्किल हो जाता है. बच्चों को असली दुनिया का बहुत कम अनुभव होता है इसलिए यह काम उनके लिए और भी मुश्किल होता है.





क्योंकि बच्चे आपके पास होंगे इसलिए उन्हें भी अपने गम में शामिल करें. इससे बच्चे दुःख सहना सीखेंगे. अगर वे आपको, अपना दुःख छिपाते हुए देखेंगे, फिर वे भी वैसे ही आपकी नक़ल करेंगे. पर अगर वे देखेंगे कि दुःख आपके जीवन का एक अंग है तो वे भी गम में शामिल होना सीखेंगे. उन्हें अपने सामने दुखी होने दें – चाहें वे उस समय उसे ठीक तरह से समझ नहीं पाएं.

हो सकता है आपको कोई अज़ीज़ दोस्त गुज़र गया हो और आप उसका मातम मना रहे हों. इस किताब का उपयोग करके आप बच्चों के साथ अपनी भावनाएं बाँट पाएंगे. पर अगर बच्चे आपके मित्र को, अच्छी तरह नहीं जानते थे तो शायद वे उसे उतनी गहराई से अनुभव नहीं कर पायें. हो सकता है वे कुछ भी महसूस न करें.

कक्षा में बच्चे “मृत्यु” विषय पर, बहुत कम ही प्रोजेक्ट करते हैं. पर घर में किसी प्रियजन की मृत्यु बच्चों की ज़िन्दगी को छूती है. बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वो मृत व्यक्ति की याद में एक विशेष पुस्तक बनायें. उसमें वे अपने बनाये चित्र और फोटो शामिल करें. उसमें वो अपनी यादों, भावनाओं आदि को भी प्रगट करें. अगर स्कूल में विभिन्न संस्कृतियों के बच्चे हैं तो आप माता-पिता से मृत्यु पर उनकी मान्यताएं और धारणाएं बताने को कहें. इसका उद्देश्य कोई मूल्यांकन करना नहीं है, पर “मृत्यु” विषय के बंद दरवाज़ों को खोलना है. इससे बच्चों को मृत्यु के बारे में सोचने में सहायता मिलेगी.

